LE MAGAZINE DE LA RESTAURATION JAPONAISE N°62 - printemps 2020

WASABI

www.wasabi.fr



NISHIKIDORI
Les meilleures sauces pour les grillades

LIVRE
Une anthologie du tofu
3 recettes inédites

dossier

Yakitori, sukiyaki, yakiniku…

LE JAPON SUR LE GRILL

mizkan™

ほんてり™
HONTERI™

MIRIN STYLE

RAMEN NOODLES • Nouilles Ramen

STIR-FRY • Sauté

SALAD DRESSING • Vinaigrette

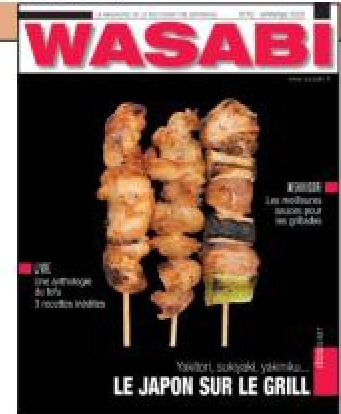
TERIYAKI DISHES • Plats Teriyaki

DIPPING SAUCE • Sauce

QUEL QUE SOIT LE PLAT, HONTERI

AJOUTEZ DOUCEUR ET INTENSITÉ DE SAVEUR À VOS PLATS





Oui au virus... de la cuisine japonaise !

A Wasabi, nous préférons mettre l'accent sur l'incroyable dynamisme des restaurants japonais et leur capacité à rebondir plutôt que de nous lamenter sur les fléaux que sont, pour notre profession, les grèves de transports ou, plus récemment, l'épidémie de Coronavirus qui nous prive, à nouveau, d'une grande part de notre clientèle.

Ce qui est certain, néanmoins, c'est que le Covid 19 risque de tuer beaucoup plus d'entreprises que d'êtres humains si rien n'est fait rapidement pour rassurer les populations. Car au vrai, le Corona tue à peine plus que la grippe (qui fait chaque année 10 000 morts en moyenne en France) et est inoffensif dans 80% des cas observés. On peut donc se demander si l'hystérie collective, entretenue par les médias, est vraiment justifiée. Mais soyons positifs : imaginez ce qui se serait passé si, au lieu de s'appeler Corona le virus avait été baptisé Kirin ou Asahi !

Plus sérieusement, il nous faudra bien, une fois de plus, affronter l'adversité et espérer que la crise se résoudra rapidement. Nous souhaitions en tout cas vous assurer de tout notre soutien dans ces moments difficiles.

La nouvelle année chinoise qui a débuté le 25 janvier, est placée sous le signe du rat. C'est, dit-on, un animal qui symbolise l'énergie et l'optimisme. Des qualités dont nous aurons sans doute grand besoin !

Le numéro que vous avez entre les mains aborde un type de cuisine, les grillades, que l'on associe peu, en général, à la gastronomie nippone. Durant plusieurs siècles, le Japon avait en effet banni la consommation de viande pour des raisons essentiellement religieuses et malheur à qui transgressait les règles !

Fort heureusement, un monarque éclairé, l'empereur Meiji, réussira, au milieu du XIXe siècle, à faire abandonner à son pays ce tabou sur la viande et il existe de nos jours des dizaines de délicieuses spécialités japonaises à base de bœuf, de porc ou de poulet grillés… pour lesquels on a inventé des centaines de sauces et condiments.

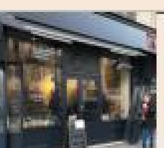
La cuisine japonaise prouve donc, une fois de plus, qu'elle ne se limite pas à quelques plats comme les sushi ou les ramen mais qu'elle peut sans cesse se renouveler et séduire le consommateur français sans le lasser.

- COUVERTURE : PIXTA
- RÉDACTION : Julianne **Divin**, Tinka **Kemptner**, Patrick **Manasson**, Chihiro **Masui**, Camille **Oger**, Brigitte **Perrin**, Ryoko **Sekiguchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse.**
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION JB MOGADOR,
119 BIS RUE CARDINET, 75017 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

SOMMAIRE







P.4-5 **WASACTUS** nouveaux lieux, nouvelles tendances
RESTAURANTS : Le Caviste bio, Shabu-shabu Koukai, Saké lover, Wakaze, un saké 100% français, Ogata, nouveau temple du raffinement nippon.





P.6
TOFU TOUT FLAMME
Souvent qualifié de fade, cet ingrédient est très apprécié dans toute l'Asie

P.8-14 **DOSSIER**
Yakitori, sukiyaki, yakiniku...
Le Japon sur le grill



Longtemps réfractaire à la viande, le Japon s'est depuis bien rattrapé. Entre les brochettes et le fameux sukiyaki, on ne compte plus les spécialités carnées... Petit tour d'horizon.

P.16
JAPONISEZ VOS GRILLADES
L'épicerie japonaise Nishikidori propose un choix unique de sauces et ingrédients pour assaisonner les grillades et les brochettes



SAKE LOVER

Une cantine japonaise dédiée au saké

C'est à Hiroko Tabuchi, la patronne d'Okomusu (l'okonomiyaki de la rue Charlot) qu'on doit cette nouvelle adresse. Le concept : un bar à saké pour faire découvrir en douceur et sans grand danger pour le portefeuille les subtilités du vin de riz. Les menus proposés le midi sont extrêmement bien pensés : une petite soupe miso au saké *kasu* (le moût de saké) suivi d'un repas complet dont on choisit l'élément principal. Ce jour là, poulet bouilli, *kakuni* (porc mijoté) ou encore calamar au chou chinois et au moût de saké décidément très apprécié de la chef qui va jusqu'à en mettre dans la crème brûlée ! Le tout, sans le dessert, pour 14,80 €.

Rare à Paris : on peut aussi commander de l'*amazaké* ou saké sucré à déguster chaud. Le soir, le restaurant fonctionne plus comme une izakaya avec des petits plats à partager autour des sakés de la maison.

83 rue Turbigo, Paris 3e. 01 42 72 80 33. Ouvert tous les jours sauf dimanche.



Saké lover, une adresse pour les amoureux du saké.

Les sushi au boeuf wagyu signés Junko Kawasaki.



LE CAVISTE BIO

Mariage entre vins bio et cuisine d'inspiration japonaise

Belle découverte que celle du Caviste bio qui associe une somptueuse carte de vins (et quelques sakés) à la cuisine de la chef Junko Kawasaki . Dans les deux exemples de plats (*harumaki* gambas et saint-Jacques et bar de ligne au *ponzu*) on notera surtout la parfaite cuisson des légumes juste croquants à souhait. Le restaurant sert aussi du vrai wagyu japonais en plat ou en entrée sous forme de sushi nigiri. Trop bons et trop vite avalés. Compter entre 40 et 50 € sans le vin.

Pour les cinéphiles, le patron est un sosie de Willem Dafoe !

Le Caviste bio 55 Rue de Prony, 75017 Paris. 01 82 10 37 02.







La maison Wakaze propose 3 variations de sakés à partir de la même base.

Ogata, un site consacré au raffinement nippon

En s'y prenant un peu en avance, on peut réserver chez Ogata, la nouvelle sensation japonaise à Paris installée dans les anciens magasins de métaux Weber en plein Marais. Il s'agit d'un nouveau concept réunissant dans un même lieu une boutique d'artisanat, un salon de thé et un restaurant haut de gamme. L'architecture du lieu, supervisée par Monsieur Ogata en personne est époustouflante et même si l'on ne veut pas consommer, on peut pénétrer dans le bâtiment et visiter la boutique et le hall d'entrée.
Le salon de thé propose différentes variétés de thé servies par un Maître de thé venu spécialement du Japon avec de délicieuses pâtisseries traditionnelles.



Une architecture qui rend hommage au raffinement nippon.

Comme on pouvait s'y attendre, la cuisine servie au restaurant est à la fois raffinée et originale (notamment la lotte grillée aux artichauts qui rappelle la cuisine italienne) et les sakés, recommandés par Kei au Matsu, directeur du restaurant, sont tous excellents. Mention spéciale pour le dessert "signature", le blanc manger au *macha* tout simplement parfait. A midi, le menu unique est à 45 € tandis que le soir on a le choix entre 3 menus (65€, 90€, 130€) mais on peut aussi commander à la carte.

Ogata, 16 rue Debelleyme, Paris 3e. info@ogata.com.

Wakaze, le nouveau saké made in France

On connaissait Les Larmes du Levant, un saké produit en Bourogne par Grégoire Bœuf, un passionné de Japon, Cette fois, c'est une équipe 100% japonaise qui s'est installée en banlieue parisienne (Fresnes) pour produire un *junmai* proposé en trois versions : « C'est la vie », simple *junmai* sans aucun ajout ; « La Nuit porte conseil », *junmai* vieilli en fut de chêne et enfin « Qui rit guérit », junmai additionné de citron de Menton.
Réalisé avec des ingrédients 100% français (riz de Camargue, levure de vin, koji jaune, koji blanc, eau locale…) le saké Wakaze (brise du Japon) est fabriqué avec un riz très peu poli car les machines à polir sont très coûteuses et ne sont prévues que dans un deuxième temps.
La première cuvée, commercialisée en février de cette année, est très prometteuse et les premières réactions des clients du restaurant Isse Izakaya ou le saké était en dégustation en avant-première sont très positives. Ils lui trouvent de belles saveurs fruitées entre prune, pomme et poire et une longueur en bouche qui rappelle certains vins blancs d'Alsace.
Les professionnels qui souhaitent mettre ce saké à leur carte peuvent s'adresser directement au site de production : paris@wakaze.jp ou commander en ligne sur le site : www.wakaze-sake.com.

KOUKAI

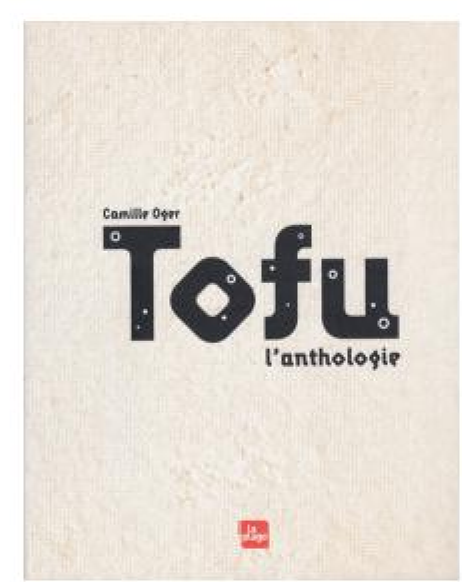
Premier restaurant de Shabu shabu à Paris

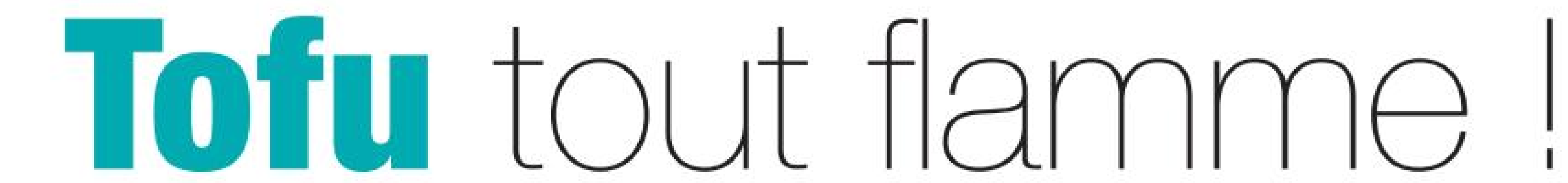
Takara, le plus vieux restaurant japonais de Paris proposait déjà ce plat à sa carte mais l'enseigne qui vient d'ouvrir juste en face de la maison mère (rue Molière) sous le nom de Koukai en a fait une véritable spécialité.
Servi à la façon traditionnelle, le *shabu shabu* (onomatopée correspondant au bruit de la viande plongée dans le bouillon chaud) est ici exclusivement proposé à base de légumes, de tofu et de fines tranches de bœuf mais on peut choisir entre le bœuf européen (38 € le repas complet) ou le wagyu à 73 €. Petite sélection de sakés au verre ou en bouteille. Pour réserver, il faut appeler Takara.





Pour le shabu shabu, on peut opter pour le wagyu ou le boeuf européen.





Tofu tout flamme !

Le tofu ou fromage de soja, est sans doute l'un des plats japonais les plus éloignés de notre cuisine. Sa saveur délicate, proche du « fade » pour reprendre le titre du beau livre de notre collaboratrice Ryoko Sekiguchi*, laisse souvent les Occidentaux un peu circonspects quand ils ne sont pas carrément railleurs devant ce qu'ils considèrent comme un aliment parfaitement insipide.

L'anthologie que lui consacre Camille Oger (« ethnogastronome » et également collaboratrice régulière de Wasabi) vient donc à point nommé pour défendre cet ingrédient qu'on ne trouve pas seulement dans la cuisine japonaise mais également en Chine, en Corée ou en Birmanie trouvant à chaque fois sa place dans les cuisines nationales.

Pour Camille Oger, la fadeur du tofu est en fait un avantage car comme le riz blanc, il peut être accommodé de 1000 façons. Mariné, frit, épicé… c'est une source de diversité culinaire inépuisable. Wasabi et les éditions La plage sont heureux de vous offrir trois recettes extraites du livre qui devraient séduire vos clients les plus réfractaires !

Tofu, l'Anthologie, (avec 170 recettes) par Camille Oger. 385p. Editions La Plage. 26 €.

*Editions Argol.



Friture fondante de tofu (Agedashi dofu)

Cette friture de tofu est extrêmement délicate ; croustillante à l'extérieur, elle est fondante à cœur. On sert l'agedashi tofu dans une sauce claire sucrée-salée avec du radis blanc râpé finement et de la ciboule, il n'est donc pas fade du tout. C'est au contraire l'un des petits plats japonais préférés des Occidentaux dans les izakaya et autres restaurants nippons, car il offre, en très peu d'éléments, une variété de textures et de saveurs extraordinaire. Simple, raffiné, exquis.

Temps de préparation :
10 minutes (+ 1 heure pour un dashi traditionnel)
Temps de cuisson :
10 minutes
Recette végane

Pour 4 personnes

- 500 g de tofu soyeux extra-ferme ou de tofu souple tendre à mi-ferme
- 4 c. à s. de fécule de pomme de terre
- 25 cl d'eau
- 3 g de kombu ou ¾ de c. à c. de dashi de kombu instantané
- 4 c. à s. de sauce soja
- 4 c. à s. de mirin
- 5 cm de radis blanc (daikon) râpé finement
- 1 brin de ciboule émincé
- Huile pour friture

▮ Préparez d'abord le dashi : coupez ou cassez le kombu en morceaux, et mettez-le dans une casserole avec l'eau. Laissez infuser durant 1 heure au moins, puis faites chauffer à feu doux, à couvert. Juste avant l'ébullition, quand des petites bulles se forment à la surface du kombu, retirez les morceaux d'algue de la casserole. L'eau parfumée qui reste sera votre dashi. Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser du dashi instantané et simplement ajouter la poudre dans la même quantité d'eau chauffée.

▮ Combinez le dashi, la sauce soja et le mirin dans une petite casserole. Portez à ébullition puis coupez le feu. Réservez.

▮ Coupez le tofu en gros cubes ou rectangles d'environ 3 à 4 cm de côté (il faut de l'épaisseur pour avoir des textures variées). Comptez 3 morceaux par personne. Déposez ces cubes sur plusieurs épaisseurs de papier absorbant et laissez-les rendre un peu d'eau pendant une dizaine de minutes.

▮ Couvrez le tofu de fécule de pomme de terre sur toutes les faces. Vous pouvez utiliser un pinceau pour cela. Faites chauffer un bain d'huile à 170 °C et faites frire le tofu sans attendre (sinon la fécule va s'humidifier), 4 morceaux à la fois. Sortez délicatement les morceaux quand l'extérieur est bien croustillant. Ils ne doivent pas dorer, ou à peine. Cela prend quelques minutes. Déposez-les sur une grille et continuez jusqu'à épuiser votre stock de tofu.

▮ Répartissez la sauce dans 4 bols et ajoutez 3 morceaux de tofu frit par bol. Ajoutez le daikon râpé et saupoudrez de ciboule ciselée. Servez immédiatement.

▮ **Note :** Pour raffermir votre tofu avant de le couper, vous pouvez faire fondre 75 g de sel dans 1 litre d'eau bouillante et y faire baigner votre bloc 15 minutes, puis l'égoutter au moins 15 minutes sur du papier absorbant.

Tofu grillé au miso (Tofu dengaku)

Cette recette très facile est un grand classique au Japon : on y mange le tofu de cette façon depuis le XVème siècle. Il est couvert d'une sauce sucrée-salée au miso puis grillé, idéalement au barbecue. La sauce a des saveurs assez fortes pour suffire à transfigurer le pâle tofu. Le type de miso utilisé (selon la région du Japon, on le préfère blanc, rouge, ou toutes les nuances entre les deux) donnera un résultat plus ou moins corsé. Le miso blanc est le plus doux et le plus sucré. Le miso rouge est le plus fort, mais sa version 100% soja, populaire autour de Nagoya et appelée hatcho miso, a l'avantage d'être sans gluten pour ceux que cela intéresse.

Temps de préparation : 10 minutes (+ 30 minutes de pressage)
Temps de cuisson : 5 minutes
Recette végane

Pour 4 personnes

- 200 g de tofu ferme
- 4 c. à s. de miso rouge 100% soja (hatcho miso)
- 3 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de mirin
- 2 c. à s. de saké
- 2 c. à c. de sésame doré

▮ Si vous utilisez du tofu ferme japonais, plus riche en eau que le tofu ferme français, enveloppez-le de papier absorbant et placez-le entre deux assiettes pendant une trentaine de minutes pour le presser. Coupez-le en tranches d'environ 1 à 1,5 cm d'épaisseur.

▮ Mélangez le miso et tous les autres ingrédients de la sauce dans une petite casserole. Faites chauffer à feu doux en mélangeant constamment (le tofu rouge est très collant et va mettre du temps à se laisser faire – vous pouvez le diluer légèrement avec très peu d'eau). Faites frémir la préparation pendant 3 minutes environ en continuant à remuer.



▮ Déposez vos tranches de tofu sur une grille et couvrez-les de cette sauce au miso sur une seule face. Passez-les sous le gril du four pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce commence à caraméliser et brunir légèrement par endroits. Servez saupoudré de graines de sésame.



Tofu de sésame (Gomadofu)

Le « tofu » de sésame est le plus courant des tofus de graines et noix. Ce ne sont pas des tofus véritables mais des préparations à base d'oléagineux (sésame, cacahuètes etc) que les Japonais dégustent un peu comme du tofu soyeux. Leur texture est en général très ferme, très dense et assez élastique, voire un peu collante, et leur saveur est fine mais agréable. On peut les manger en entrée, en dessert ou en en-cas, et les accompagner de sauces et condiments sucrés ou salés.

Temps de préparation : 5 minutes (+ 1 nuit au frais)
Temps de cuisson : 20 minutes
Recette végétarienne

Pour 6-8 portions

- 120 g de pâte de sésame doré ou de sésame noir
- 625 ml d'eau ou de dashi
- 6 c. à s. de kudzu
- 2 c. à s. de saké
- ½ c. à c. de sel
- ½ c. à c. de miel ou de sirop d'agave

▮ Mélangez la pâte de sésame et l'eau ou le dashi jusqu'à obtenir une consistance parfaitement homogène. Ajoutez le kudzu, le miel et le sel et mélangez encore. Dans une casserole, faites chauffer le mélange à feu moyen en remuant en permanence avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'il épaississe. Baissez le feu au minimum et continuez à tourner pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait épaissi au point où il ne sera pas évident de la verser.

▮ Versez immédiatement la pâte dans un moule en verre rectangulaire aux parois humidifiées. Lissez la surface avec vos doigts mouillés. Laissez refroidir à température ambiante, puis couvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur jusqu'à ce que le « tofu » soit bien frais et ferme. Coupez des portions au couteau après avoir mouillé la lame et servez salé en entrée, avec un peu de wasabi et de sauce soja, ou sucré en dessert (la sauce au caramel du mochi au tofu est un bon accompagnement).

▮ **Note :** Le kudzu se trouve dans les magasins bio et les épiceries japonaises. Même sur les produits français, il est appelé kudzu pour le différencier de l'arrowroot américain qui ne permet pas d'obtenir les mêmes textures.

Le Japon sur le grill

Les Japonais n'ont certes pas inventé les grillades ou les brochettes mais ils ont su en faire un art subtil, unique et savoureux. Yakiniku, yakitori ou kushi-katsu pourraient bien, après les ramen, devenir la nouvelle coqueluche nipponne des Parisiens…

Par Julianne **Divin**

Une histoire ancestrale

Selon Naomishi Ishige auteur de L'Art culinaire au Japon , « toutes les techniques de base de la cuisine japonaise qui ont été transmises jusqu'à aujourd'hui étaient déjà en place vers le IXe siècle : aliments mijotés (*nimono*), plats à la vapeur (*mushimono*), soupe de légumes, de poissons et de viandes (*atsumono*), viandes et poissons grillés (*yakimono*)… »

Plus tard, la grillade fait partie des quatre plats du *kaiseki ryori*, qui comprend : soupe de miso, poisson cru et légumes vinaigrés, légumes mijotés avec poisson et volaille et enfin *yakimono* qui désigne des choses grillées.

Une pause carnée de plus de 1000 ans !

L'élan magnifique de la grillade est coupé net autour du VIIe siècle, durant lequel le bouddhisme devient religion officielle dans l'archipel. L'empereur Tenmu interdit alors la consommation de viande. Nous sommes en 675 après J.-C. Désormais, se nourrir de bœuf ou de porc est strictement interdit alors que la consommation de poulet reste tolérée. Quoi qu'il en soit, à cette époque l'odeur de la viande grillée est suspecte et suscite le dégout.

Le sukiyaki, l'un des plats japonais les plus populaires en Occident/

XIXe siècle : un retour sur les charbons ardents

Les tabous autour de la consommation carnée se dissipent progressivement durant l'ère Meiji (1868-1912) lorsque l'empereur lui-même s'en délecte publiquement : la viande revient peu à peu au goût du jour et bientôt les élevages de poulets, bœufs et porcs prospèrent, même si leur prix reste inaccessible pour une frange importante de la population. De plus, l'odeur de la grillade est toujours considérée comme de "mauvais goût".

A partir des années 1950, le début de l'élevage industriel puis dans les années 80 la révolution du système de ventilation donnent à ces modes de cuisson la possibilité de se développer dans les villes, particulièrement auprès des *salarymen* et de la classe moyenne.

L'empereur Meiji a dû lui-même manger de la viande de boeuf pour y convertir son peuple.







En 675, l'empereur Tenmu (631-686), chef religieux du Japon interdit la consommation de viande dans tout le pays.



Le restaurant Toriki, à Tokyo, est réputé pour la qualité de ses poulets.



Yakiniku : le barbecue d'intérieur fait fureur

En 1872, l'écrivain Kanagaki Robun souligne, dans son ouvrage Seiyo Ryoritsu « Manuel de cuisine occidentale » qu'à l'origine, le *yakiniku* désignait le barbecue de la cuisine occidentale. Après avoir été si longtemps interdite, la viande est cette fois-ci vantée et l'empereur Meiji promeut la consommation de viande en mangeant publiquement du bœuf le 24 janvier 1873. Les termes « steak » et « viande rôtie » sont alors traduits par *yakiniku*.

Concrètement, l'origine du *yakiniku* est fortement influencée par la cuisine coréenne qui a atteint les côtes du Japon pendant la période Showa (1926-1989).

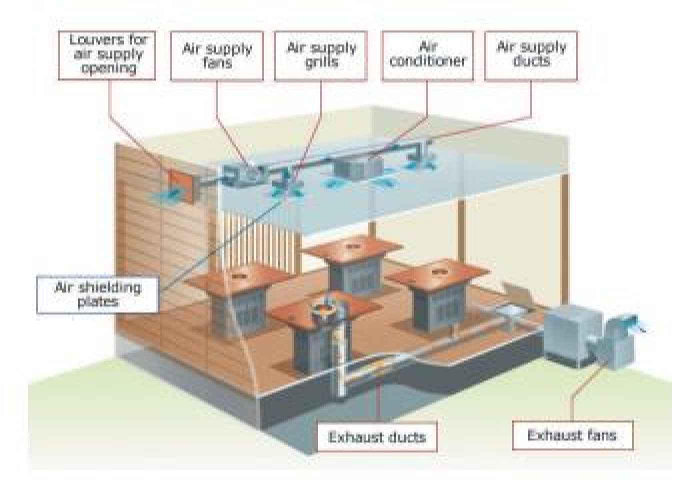
Selon les historiens, le *yakiniku* est dérivé du *maekjeok* coréen. Les Maeks, peuple barbare, ont importé ce plat d'Asie centrale. Il s'agit de viande découpée et déjà assaisonnée avant la cuisson, contrairement aux plats chinois où elle l'est une fois cuite. La raison de cette différence est liée au nomadisme des Maeks : toujours en mouvement, ils gagnent du temps sur la préparation du repas.

Plus tard on distinguera le Kalbi, composé de côtes de bœuf courtes et le Bulgogi, ancêtre du barbecue coréen actuel qui se réalise avec du filet de bœuf ou de la surlonge coupée en fines tranches puis marinée.

Le *yakiniku* tel qu'on le connait nait à Osaka sous l'influence des migrants coréens qui ouvrent des restaurants de grillades. Ils introduisent une spécificité en servant des abats que les Japonais jettent habituellement comme les tripes et le gros intestin. Ces restaurants sont appelés à l'époque des *horumon-yaki* (grillades des parties jetées).

Plus tard, d'autres morceaux plus nobles de la





Dans les années 80 les barbecues ventilés Shinpo provoquent l'essor des restaurants de viande grillée au Japon.



viande de bœuf sont utilisés et progressivement la viande grillée de style coréen devient aussi une spécialité japonaise emblématique. Le goût japonais se distingue en proposant des sauces dans lesquelles on trempe son morceau de viande après cuisson (comme pour le *shabu-shabu)*. Les sauces se composent notamment de mirin, d'ail et de sauce soja.(voir notre encadré page 11 et l'article P. 16)

Une explosion populaire récente

Dans les années 1980, Shinpo Co., Ltd. développe un système révolutionnaire de barbecues ventilés et soudain les clients peuvent faire griller eux-mêmes leurs morceaux et se régaler dans une salle libérée de nuages nauséabonds ! (n'oublions pas les tabous liés aux odeurs de la viande). Ce principe va faire un tabac (sans fumée) et les *yakiniku-ya* essaiment alors au Japon et à l'étranger. En parallèle, dans



Sur les grillades, la sauce est un élément essentiel du plat.

les années 90, la popularité du *yakiniku* est dopée quand les restrictions sur l'importation de bœuf sont assouplies, entraînant une baisse des prix de ce dernier.

Que faire griller ?

Du bœuf évidemment avec de fines tranches d'épaule et de longe, mais aussi plat de côte, hampe et queue de bœuf. Les amateurs de porc pourront déguster de la poitrine, une partie située autour du cou ou encore de la joue

Les Français, assez volontiers friands d'abats, se laisseront certainement tenter par le traditionnel *horumon*. Ces parties comprennent généralement l'œsophage, le cœur, le foie et les intestins. Parfois, certains restaurants proposent des glandes mammaires, du pancréas et de l'utérus de truie (délicieusement cartilagineux).

L'une des parties célèbres du *horumon-yaki* est sans conteste la langue de bœuf, accompagnée de ciboule hachée, de sel et de jus de citron. Réputée pour être de «l'énergie grillée», elle apporte une endurance légendaire à ceux qui la consomment. Enfin il y a au Japon des *yakiniku* spécialisés dans la savoureuse mais controversée viande de cheval.

Si *niku* signifie viande, on peut tout de même saisir des fruits de mer tels que calamars, crevettes ou crustacés. Les flexitariens, végétariens et autres « légumophages » se joindront à la fête avec champignons, oignons, poivrons, carottes, aubergines, ail.

Yakitori : la brochette a le feu sacré !

Le frère de feu du *yakiniku*, le *yakitori* tient une place à part dans l'évolution du fast-food au Japon. On trouve ses premières occurrences durant l'ère Edo (1603-1868) dans un menu à destination du seigneur du château de Komoro, près de Nagano. Le *tori* (oiseau en japonais) de l'époque était plus probablement de l'oie sauvage que du poulet.

Sous l'ère Meji, alors que les Coréens font griller les abats, certains commerçants japonais ingénieux les enfilent sur des brochettes pour mieux les vendre dans la rue. On sert à l'époque des abats de porc et de bœuf mais aussi des «baleines de montagne» une expression argotique désignant la viande de sanglier. Actuellement dans les campagnes japonaises comme dans la province de Gifu, on peut déguster de savoureuses brochettes de cerf ou d'ours !

Comme beaucoup d'izakaya, les *yakitoriya* sont situés dans des emplacements particulièrement passants et stratégiques : allée d'accès au temple, entrée d'un pont, étals durant les festivals et plus tard à proximité des gares. Avantage qui en fait un prince de la *street-food*, les *yakitori* se mangent évidemment sans baguettes !

La petite faiblesse des salary-men

A partir de la fin des années 50, les Etats-Unis développent l'élevage intensif de poulet ce qui permet aux *yakitori* de prendre leur envol au Japon, devenant, avec le *ramen*, le met favori des cols blancs.

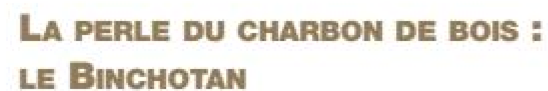
Aujourd'hui, on trouve une large variété de restaurants spécialisés allant des chaines de



yakitori aux restaurants gastronomiques (parfois étoilés au Michelin comme Toriki à Tokyo) qui préparent des jidori coûteux : une variété de poulets réputés pour leur saveur.
Dans un *yakitori-ya*, vous ne faites pas vous-même votre dinette comme pour le *yakiniku* mais vous commandez les parties du poulet que vous préférez : la cuisse, la peau, le cartilage (*nankotsu*), les ailes, le gésier, le cœur (*hatsu*), les boulettes de viande de poulet hâchée (*tsukuné*). Vous choisissez aussi l'assaisonnement : avec la sauce (taré) ou simplement du sel (pour la préparation, le chef du restaurant Rigmarole conseille dans ce dernier cas un soupçon d'eau et du vin blanc avant cuisson pour permettre au sel de s'accrocher).
Actuellement en France, peu de restaurants jouent la carte du *yakitori* et c'est bien dommage ! Yasube, rue Sainte-Anne, est l'une des rares adresses authentiques.

Le restaurant Yasube, rue Sainte-Anne, est l'une des rares yakitori-ya de Paris.





La perle du charbon de bois : le Binchotan

Pour griller aujourd'hui il y a deux écoles : le grill électrique qui offre une chaleur constante neutre et le charbon de bois. Le Binchotan est la Rolls dans ce domaine. Composé à partir du chêne asiatique persistant (Quercus phillyraeoides) il offre une grande pureté de cuisson et des qualités surprenantes. A la fois dense et dur, ce « charbon blanc » ne produit pas de fumée désagréable et confère aux mets des saveurs délicates. Sa combustion extrêmement lente mais très puissante (autour de 600°) permet d'exhaler tous les parfums des aliments. On l'utilise aussi bien pour les anguilles et les poissons que pour cuire le bœuf, le canard ou le poulet. Il est même possible de saisir des aliments directement sur le Binchotan pour obtenir une cuisson instantanée sans les brûler !

Kushi-katsu, la brochette friandise !

Ici pas de grillade mais une exquise brochette frite issue d'Osaka. Le *kushikatsu* ou *kushiage*

Envoyez la **sauce !**

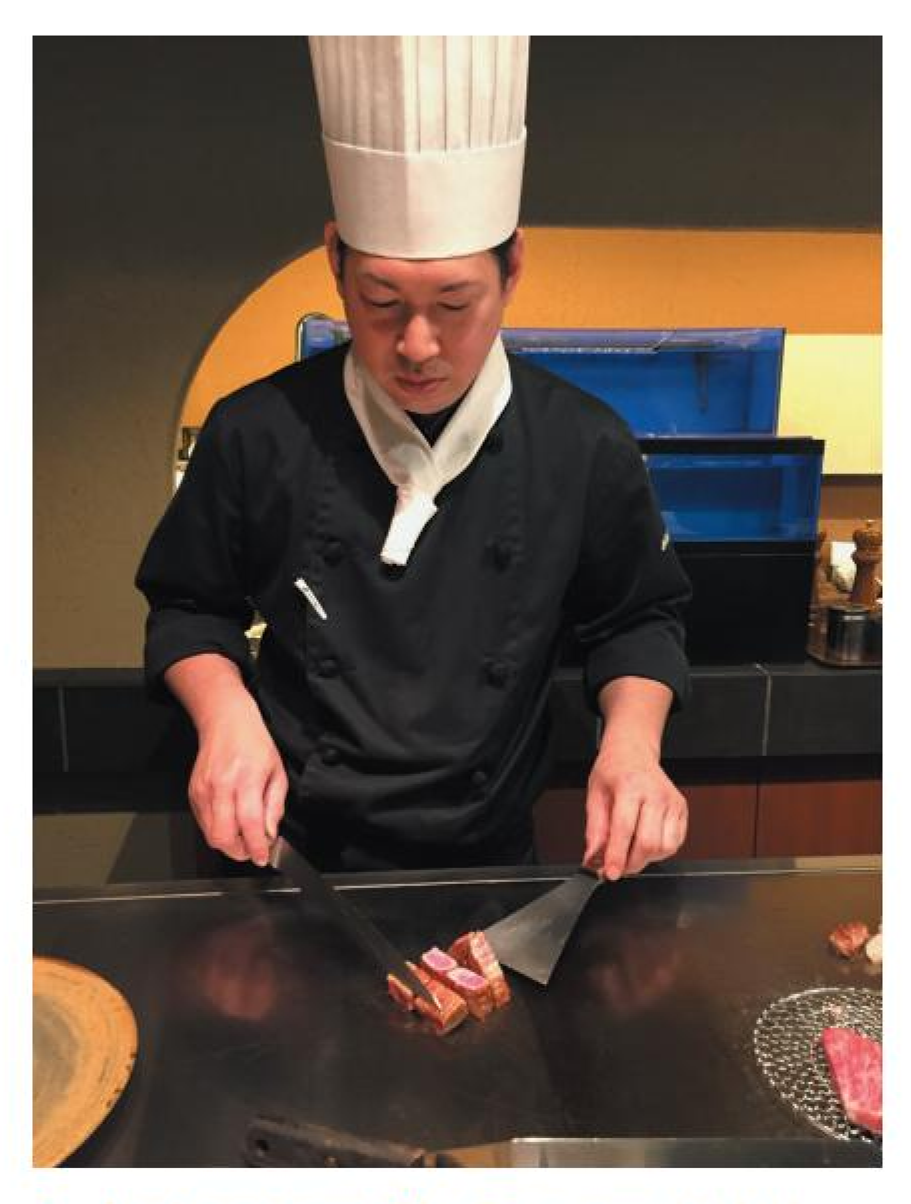
Le *kushikatsu* est généralement servi avec une sauce *tonkatsu* (la plus authentique étant la célèbre Bulldog) mais il existe une myriade d'autres façons d'assaisonner sa brochette frite. Autour de Nagoya, on utilise une variété de sauce miso sucrée mais on peut très bien l'agrémenter de sel ordinaire, de sauce de soja, d'huile de sésame, de sauce tartare, de sauce miso ou même de mayonnaise !

Yakitori
L'alternative au sel est une marinade sucrée-salée dont on recouvre les brochettes avant de les cuire. Réalisée à base de sauce soja et de mirin (saké sucré), elle est à nouveau badigeonnée sur la viande en cours de cuisson pour obtenir un glacé parfait !

Yakiniku
Voici deux options de sauces sachant que sel et poivre sont en vogue notamment pour les viandes de qualité. Pour les amateurs de marinade on peut envisager nombre de variantes autour d'une sauce soja sucrée : yuzu, cumin, miel, soyez inventif !

Enfin la sauce dans laquelle on trempe amoureusement sa grillade ! Elle est généralement conçue à partir d'un mélange de saké et de sauce de soja. L'ajout de mirin lui donne une légère d'acidité, l'ail écrasé pour une touche acidulée et pour le sucré, un soupçon de sucre et de jus de fruits (pomme ou poire, que Pascal Barbot de l'Astrance utilise lui pour faire mariner sa viande avec ail et gingembre). Dernière touche, une pincée de poivre aux 7 parfums, le *shichimi togarashi* à base de piment, de graines de sésame, d'algue nori et de sansho. On y trouve aussi des graines de chanvre, du zeste de mandarine et des graines de pavot : ça y est, les papilles vacillent !

est une véritable gourmandise salée au bout d'un bâton ! Elle peut être composée de viande, de légumes ou de fromage enrobés dans un mélange d'œuf, de farine et de Panko (chapelure japonaise).
Devenu populaire pendant la guerre, voici le plat par excellence de la classe ouvrière ! L'histoire veut que les premières brochettes aient été servies à Osaka en 1929 par les propriétaires du légendaire restaurant Daruma. Le type le plus courant est l'escalope de porc alternant avec l'oignon sur une brochette. Dans la région de Nagoya, un type de sauce miso sucrée est utilisé pour aromatiser le *kushikatsu*. À Osaka, on trouve absolument de tout : bœuf, porc, poissons ou fruits de mer et une grande variété de légumes. Il y a quelque chose de très ludique dans ce bâtonnet qui autorise bien des originalités : le Kushi-fraise, Kushi-Scorpion, Kushi-Grenouille et même le Kushi-Alligator ! Le restaurant du 11e parisien « Bon » offre quant à lui une version chic, et trop rare, de ces charmantes brochettes nippones !



Le binchotan, ou charbon de bois japonais produit des grillades exceptionnelles..



Le teppanyaki, dîner spectacle à la japonaise

Ce mot qui signifie littéralement « grillé sur une plaque en fer » désigne un type de plancha à la japonaise où l'on utilise une plaque chauffante pour cuire les aliments. En Occident, le mot désigne généralement un style de cuisine fusion originaire du Japon dont la création est attribuée à la chaîne de restaurants japonaise Misono en septembre 1945 à Kobe, mêlant l'utilisation du traditionnel *teppan* japonais et des ingrédients occidentaux (en particulier du bœuf), qui a été popularisé sous forme de « dîner spectacle » par la chaîne américaine Benihana en 1964.
En France, c'est le film de Claude Zidi, L'Aile ou la cuisse, sorti en 1976, qui popularisera cette cuisine où le chef réalise, devant les clients, des prouesses à l'aide de ses couteaux et palettes de métal. Le *teppanyaki* le plus célèbre de Paris est le Benkay, situé dans l'ancien hôtel Nikko aujourd'hui Sofitel.

Japonisez vos grillades !

Les grillades de viandes ou de poissons existent dans la plupart des cuisines du monde. Au Japon, on les sublime grâce à des sauces et des condiments aux mille subtilités. Olivier Derenne, fondateur de l'épicerie Nishikidori, parcourt chaque année l'archipel pour dénicher les assaisonnements les plus originaux. Voici son best of…

Par Olivier DERENNE



Sauce sukiyaki donburi no tare

Cette sauce vous permettra de confectionner vos fondues japonaises *sukiyaki* mais vous pourrez aussi l'utiliser pour vos marinades de viandes, de poissons et de légumes…

Sauce sésame et egoma

Cette sauce crémeuse, gourmande, surprend par ses notes fraîches apportées par les graines de *shiso egoma*. Elle est idéale pour les fondues *shabu shabu*, ainsi que pour les viandes blanches et rouges grillées.

Sauce salades et grillades au sésame blanc et miso

Le sésame est très présent, la texture onctueuse, l'acidité élégante. Elle connaît un succès énorme aussi bien auprès des professionnels que des particuliers. Elle accompagnera à merveille non seulement vos grillades mais aussi vos salades, vos viandes froides et même les pâtes.



Sauce chuno Torii Foods

La famille Torii produit des sauces et condiments depuis quatre générations, sans utiliser le moindre additif. La fermentation se fait encore en tonneaux de bois. Le résultat est unique, les produits authentiques, les saveurs incroyables. Cette sauce est parfaite pour les tartares de viande, les pâtes, les pommes de terre, les frites, les légumes crus et croquants, les crudités, les viandes de porc grillées, les légumes bouillis. Elle accompagne également parfaitement le *tonkatsu* (porc pané) ou les *karaage* (beignets) de poulet.



Sauce barbecue Yakiniku

C'est l'une des sauces emblématiques du Japon. Vous utiliserez la sauce pour mariner viandes et légumes et pour napper vos grillades de bœuf, porc ou volailles. Après la cuisson, nappez légèrement vos grillades et dégustez.



Sauce Sanzoku aux 3 poivres

Il s'agit d'une sauce épicée avec trois variétés de poivre et d'ail. La sauce sanzoku est l'une de nos favorites pour toutes les grillades de canard, bœuf, porc et autres volailles On peut l'utiliser pour mariner les viandes destinées à être grillées ou y tremper les bouchées de viande au moment de la dégustation.



Sauce spéciale grillades de volaille

La sauce spéciale grillades de poulet est une sauce aigre-douce, juste parfumée à l'ail pour un parfait équilibre. Elle est exceptionnelle sur les blancs de poulet cuits vapeur, le tofu, les légumes vapeur, les *yakitori* et autres brochettes de poulet ainsi que sur les grillades de porc.



Sauce Tonkatsu

C'est un incontournable de la cuisine japonaise du quotidien. Elle est élaborée à partir de fruits et légumes, de sucre, et se distingue par ses notes vinaigrées et riches en épices. Elle est l'assaisonnement indispensable pour le *ton-katsu* (escalope d'échine ou de longe de porc panée) mais convient aussi aux fritures et autres beignets de poulet ou poissons grillés.



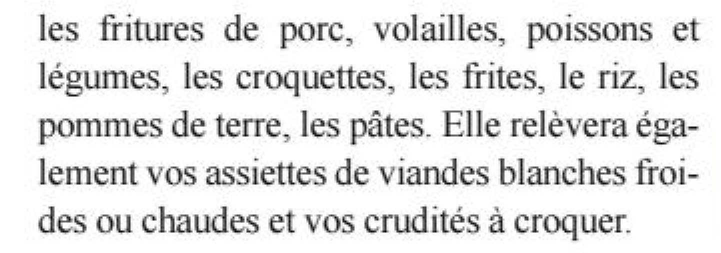


Sauce au miso blanc et yuzu

La sauce au miso blanc de la maison Ozika est tout simplement addictive. Il est important de bien agiter le flacon avant ouverture, la texture de la sauce au miso blanc devient alors soyeuse, crémeuse. Les saveurs du miso et du soja sont







■■■ bien présentes ainsi que la fraîcheur du yuzu. La sauce au miso blanc accompagnera parfaitement vos fondues de viandes rouges ou de poissons mais aussi vos poisons grillés…



Sauce soja sucrée Amaï Shoyu au sucre brut noir de Okinawa

Nous avons fait fabriquer cette sauce soja à partir des meilleurs ingrédients, spécialement pour Nishikidôri. De la sauce soja deux ans d'âge, du *hon mirin* de Mikawa, du sucre noir de Okinawa. Fait merveille sur les poissons poêlés, les viandes grillées, les brochettes de poulet, le magret de canard, les Saint-Jacques ou encore le foie gras poêlé.

Sauce salades et grillades au miso blanc et yuzu

Cette sauce naturelle et onctueuse est très représentative du goût japonais. Le miso apporte de la douceur et du velouté tandis que le yuzu lui donne ses notes fruitées et acidulées. Un Best-seller Nishikidôri ! Vous utiliserez cette sauce pour relever toutes vos salades composées mais aussi sur des viandes rouges ou du veau.



Sauce barbecue

Richement parfumée, cette sauce barbecue marie subtilement l'ail et le sésame. Fruit d'un travail initié dans des potagers et vergers cultivés traditionnellement, sans engrais chimiques, la sauce barbecue ne contient ni additif ni colorant ni conservateur. On peut la marier avec une friture de porc, de volaille, de poisson ou de légumes ou s'en servir pour napper les viandes blanches.

Sauce noko

Très douce au palais, cette sauce (sans additif, colorant, conservateur) fait la part belle aux légumes, tous cultivés traditionnellement grâce à un compost 100% naturel. La sauce *noko* originale se marie à la perfection avec les fritures de porc, volailles, poissons et légumes, les croquettes, les frites, le riz, les pommes de terre, les pâtes. Elle relèvera également vos assiettes de viandes blanches froides ou chaudes et vos crudités à croquer.





Sauce Teriyaki

Omniprésente dans la cuisine japonaise, c'est LA sauce indispensable pour laquer et napper les grillades de poissons ou de viandes. Le mot *teriyaki* dérive de *teri* qui fait référence à la traditionnelle sauce "tare" et de *yaki* qui signifie grillé. Traditionnellement, la viande est trempée ou badigeonnée de sauce plusieurs fois au cours de la cuisson. Ce plat populaire a été créé à l'origine par les cuisiniers japonais du XVIIe siècle. Délicieusement sucrée, à base de sauce tamari et de miso, elle fera également une excellente marinade pour vos brochettes (à proportion de 20 à 30 % de la quantité de viande ou de poisson utilisée). Exquise avec le saumon, le magret de canard, les cuisses de poulet…





Sauce EEL pour napper viandes, anguilles, poissons grillés

Il s'agit de la sauce traditionnelle avec laquelle on nappe l'anguille grillée *unagi* au Japon. Une sauce idéale pour le barbecue ainsi que pour les grillades de poissons ou de viandes.



Sauce spéciale grillades de porc

La sauce spéciale grillades de porc est riche en gingembre et de ce fait parfaite pour la viande porc. Ses notes sucrées sont issues de la poire à la base de cette sauce. Elle conviendra parfaitement aux échines et poitrines de porc grillées, ou au fameux *buta shogayaki* japonais (porc au gingembre). Elle s'avère divine pour les carrés rôtis ainsi que le *butadon* (plat japonais composé d'un bol de riz garni de porc mijoté dans une sauce légèrement sucrée). Cette sauce agrémente aussi la viande de porc cuite avec oignons et sauce soja caramélisée.



Sauce spéciale grillades de bœuf

La sauce spéciale grillades de bœuf est très gourmande, délicieusement parfumée d'épices, d'ail et de gingembre. Vous pourrez mariner votre viande avant cuisson au barbecue. Idéale sur une bavette d'aloyau ou de l'araignée, qu'on taillera en lamelles grossières avant de les faire revenir au beurre et aux oignons. Lier le tout avec notre sauce et savourez !



Sauce sukiyaki au poisson volant et dashi de bonite

La sauce *sukiyaki* au poisson volant et au *dashi* de bonite est en fait la base du bouillon de cuisson du *sukiyaki*, la fondue japonaise à la viande de bœuf. Si vous n'avez pas de récipient à *sukiyaki*, munissez-vous d'un réchaud à gaz plat (comme celui que les pêcheurs utilisent au bord de l'eau) et d'une sauteuse revêtue d'une surface anti-adhésive.




Yuzu kosho vert doux

Ce condiment est fabriqué à base d'écorces de yuzu, de piment vert et de sel. Nous l'avons sélectionné pour sa douceur. Il relève à merveille les assaisonnements, marinades, sauces mais se déguste avec gourmandise sur des poissons (grillés ou pochés) ainsi que des grillades de viandes blanches ou rouges.



Mélange 7 épices au Yuzu, Yuzu-shichimi

Ce mélange est idéal sur les brochettes de poulet et de viandes blanches ou rouges, les légumes (sautés ou saumurés), les salades de crudités, les carpaccios, les tartares de viandes ou de poissons, les marinades (viandes et poissons)… ■

Des **barbecues** en terre de diatomée pour amateurs et professionnels

La terre de diatomée est faite à partir des restes fossilisés de minuscules organismes aquatiques appelés diatomées. Leurs squelettes sont faits d'une substance naturelle appelée silice. Pendant une longue période de temps, les diatomées se sont accumulées dans les sédiments des rivières, des ruisseaux, des lacs et des océans. La terre de diatomée, au Japon, est très majoritairement travaillée dans toute la ville de Suzu. Cette terre modelable a longtemps été utilisée comme calorifuge pour les poêles. Une bouilloire de la période d'Edo (1603 ~), faite de terre de diatomées, est apparue dans la littérature historique japonaise.

Caractéristiques de la terre de diatomées

Le barbecue à diatomite de Kaginushi est composé à 100% de terre de diatomée d'Oku-Noto (Ishikawa). La terre de diatomée est poreuse, permettant une isolation thermique élevée. En outre, elle jouit d'une résistance siliceuse au feu (la résistance à la chaleur est bonne). La terre de diatomée rougit avec le feu et capte les rayons infrarouges. La cuisson au binchotan (charbon de bois japonais) fera ressortir l'umami des ingrédients au maximum.

Constitution du barbecue

Les barbecues en terre de diatomée sont constitués de briques isolantes qui ont été chauffées à 1000°C. Ceci en améliore la durabilité, l'isolation thermique et la résistance aux intempéries et gel et humidité. La résistance mécanique de l'acier galvanisé est renforcée, ce qui minimise les fuites de chaleur. Puisque la dilatation et la contraction dues à la chaleur sont absorbées à la surface du joint, le renforcement des raccords métalliques est fait efficacement. Les barbecues en terre de diatomée, Konro, ont une ou plusieurs portes sur leur côté. Ces ouvertures protègent de la chaleur et évitent leur diffusion tout autour. La terre de diatomées accentue les infrarouges lors de la cuisson au barbecue et ceci influe positivement sur la tendreté de la viande.
Ces barbecues sont parfaits pour les yakitori, les grosses pièces de viande, les poissons entiers… Les barbecues en terre de diatomée sont les meilleurs outils reconnus pour les cuissons au feu de bois.